

Przewodnik po opiece w NorthShore dla dorosłych pacjentów z COVID-19

Twój powrót do zdrowia jest
naszym głównym priorytetem.

W przypadku innych zasobów dot. powrotu do zdrowia,
w tym wersji pełnego przewodnika opieki
w różnych językach, odwiedź stronę **northshore.org/
covid19**.

Jakie są objawy, które powinny spowodować Twoje natychmiastowe działanie i powszechne objawy COVID-19?

Pacjenci doświadczają wirusa COVID-19 w różny sposób.
Niektóre osoby mają łagodne objawy, podczas gdy inne
przechodzą ciężką chorobę układu oddechowego. **Jeśli
u pacjenta występują objawy COVID-19 wymagające
pilnej reakcji, należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc
lekarską.**

Objawy wymagające pilnej reakcji obejmują:

- trudności w oddychaniu lub duszność, LUB
- uporczywy ból lub ucisk w klatce piersiowej, LUB
- poczucie zmieszania, którego nie było wcześniej,
lub niezdolność do przebudzenia, LUB
- sinawe usta lub twarz

Powszechnie występuje jeden lub więcej
z następujących, łagodniejszych objawów:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| • gorączka | • pogorszenie węchu lub smaku |
| • kaszel | • utrata apetytu |
| • zatłoczony nos | • dreszcze lub drżenie |
| • ból gardła | • ból głowy |
| • katar | • biegunka |
| • bóle mięśni
z objawami grypy | • nudności lub inne objawy
przewodu pokarmowego |

Jakie są niektóre produkty dostępne bez recepty i porady pozwalające leczyć COVID-19 w domu?

Dochodzenie do siebie w domu może pomóc w powstrzymaniu rozprzestrzeniania się COVID-19. Jeśli doświadczasz łagodnych objawów COVID-19, możesz wypróbować następujące środki zaradcze:

W przypadku gorączki, bólów ciała i bólów głowy:

- Paracetamol, jak np. Tylenol

Do łagodzenia kaszlu i na odkrztuszanie:

- Mucinex-DM, Extra Strength

W przypadku bólu gardła i kaszlu:

- Krople na kaszel, takie jak Halls lub Cepacol

W przypadku bólu gardła:

- Słona woda, płukać gardło trzy razy dziennie — dodać ½–1 łyżeczkę soli w 8 oz. ciepłej wody
- Świeży imbir + cytryna + herbata z miodem (dodać 1 łyżkę stołową każdego do wrzącej wody, gotować na wolnym ogniu przez 3-4 minuty, odcedzić i wypić. Możesz również dostosować ilość każdego składnika w zależności od smaku)

W przypadku zatkanego nosa:

- Vicks VapoRub, stosuj na klatce piersiowej i pod nosem tak często, jak chcesz

W przypadku zatkanego nosa:

- Sól fizjologiczna w aerozolu do nosa, do dwóch razy dziennie

Aby uniknąć suchego powietrza:

- Ciepła para wodna lub nawilżacz

Aby uniknąć odwodnienia:

- Co najmniej 1 szklanka wody co godzinę (lub Pedialyte lub Gatorade)

Jak mogę zwrócić się o opiekę medyczną, jeśli mój stan się pogorszy?

- Skontaktuj się z lekarzem w przypadku wystąpienia nasilenia objawów, szczególnie duszności lub odczytu pulsoksymetru 92% lub niższego.
- Zadzwoń pod 911, jeśli masz nagły wypadek medyczny, powiadom dyspozytora, że masz COVID-19 i załóż maskę na twarz, jeśli to możliwe.
- Jeśli zdecydujesz się jechać na oddział ratunkowy z powodu pogarszających się objawów, wybierz jedną z poniższej listy:

Dla dorosłych pacjentów:

Szpital NorthShore Glenbrook

(847) 657-5632

Szpital Evanston NorthShore

(847) 570-2111

Szpital Swedish

(773) 878-8200

W przypadku pacjentów pediatrycznych:

Advocate Szpital Dziecięcy

(847) 723-5154

Szpital Dziecięcy Lurie

(312) 227-3800

Zadzwoń do oddziału ratunkowego i powiadom pielęgniarkę, że masz COVID-19 i jakie objawy występują. (Numery telefonów Oddziału Ratunkowego zostały podane na powyższej liście.)

Co to jest pulsoksymetr? Jak go używać?

Pulsoksymetr to małe, nieinwazyjne urządzenie używane do monitorowania ilości tlenu transportowanego w całym organizmie. Dostarczyliśmy Ci pulsoksymetr, aby pomóc Tobie i Twojemu świadczeniodawcy zdecydować, czy trzeba szukać dalszej opieki medycznej. Odczyt z pulsoksymetru jest dodawany do informacji o objawach, których doświadczasz.

Instrukcja użytkowania:

- Proszę uważnie przeczytać instrukcję dołączoną do czytnika pulsoksymetru napalcowego
- Przed pomiarem usuń lakier do paznokci
- Pomiaru należy dokonywać co najmniej trzy razy dziennie (rano, po południu, wieczorem) przez 14 dni po rozpoznaniu COVID-19
- Za każdym razem, gdy dokonujesz pomiaru, zrób to raz siedząc cicho przez trzy minuty i raz po przejściu się w normalnym tempie przez trzy minuty
- Odczekaj co najmniej 30 sekund na zakończenie każdego odczytu
- Zapisz najniższą wartość nasycenia tlenem przy każdym odczycie
- Zachowaj wszystkie swoje pomiary, aby móc udostępnić je zespołowi opieki, jeśli potrzebna jest dalsza opieka medyczna

Jak rozumieć wyniki odczytu na pulsoksymetrze?

Odczyt z pulsoksymetru	Co należy zrobić
92% lub wyższa	Nic więcej nie trzeba robić
84% lub mniej	Jedź na oddział ratunkowy
85%-91%	Jeśli odczyt został wykonany na siedząco, posiedź spokojnie przez 10 minut, a następnie ponów odczyt. Jeśli odczyt został wykonany po spacerze, spaceruj jeszcze przez 3 minuty, a następnie ponów odczyt. Jeśli ponowna kontrola daje wynik 85%–91%, udaj się na oddział ratunkowy.

Śledź swoje odczyty pulsoksymetru poniżej:

Data	Godzina	Chodząc lub na siedząco	Odczyt Pulsoksymetru

Co mogę zrobić, aby chronić innych?

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie lub podejrzewasz, że masz COVID-19, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami w celu ochrony innych osób w Twoim domu i społeczności:

- Zostań w domu, chyba, że udajesz się po opiekę medyczną

- Nie idź do pracy, szkoły ani do miejsc publicznych
- Nie korzystaj z transportu publicznego, taksówek lub wspólnej jazdy z innymi
- Jeśli musisz wyjść, aby otrzymać opiekę medyczną, noś масечkę



- Odseparuj się od innych osób w Twoim domu

- Przebywaj w określonym „pokoju chorego”, z dala od innych osób w domu
- Używaj oddzielnej łazienki, jeśli jest dostępna
- Nie zajmuj się zwierzętami



- Zakrywaj usta podczas kaszlu i kichania

- Użyj chusteczki, wrzuć ją do wyściełanego kosza na śmieci i natychmiast umyj ręce
- Jeśli chusteczka nie jest dostępna, kaszł lub kichaj do wnętrza łokcia



- Noś масечkę na twarzy, gdy musisz znajdować się w bliskiej odległości od innych

(patrz strona 5, wskazówki bezpieczeństwa dotyczące масечzek na twarz).

- Często myj ręce

- Często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund, szczególnie po wydmuchiowaniu nosa, kaszlu, kichaniu, dotykaniu twarzy, pójściu do łazienki i przed jedzeniem lub przygotowaniem jedzenia
- Mydło i woda są najlepszym rozwiązaniem, zwłaszcza jeśli twoje ręce są wyraźnie brudne



- Jeśli mydło i woda są niedostępne, należy użyć środka dezynfekującego na bazie alkoholu z co najmniej 60% alkoholem, pokrywając całą powierzchnię rąk i pocierając je razem, aż będą suche



- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust, szczególnie nieumytymi rękami



- Postępuj ściśle według poniższych zaleceń dot. czystości:

- Nie dziel się potrawami, szklankami, kubkami, przyborami do jedzenia, ręcznikami lub pościelą z innymi osobami w domu
- Dokładnie umyj dowolny z powyższych przedmiotów wodą z mydłem lub włóż do zmywarki po użyciu
- Regularnie czyść powierzchnie o dużej częstotliwości dotykaniu w swoim „pokoju chorego” i w łazience. Powierzchnie o dużej częstotliwości dotykania obejmują telefony, piloty zdalnego sterowania, blaty, klamki do drzwi, armaturę łazienkową, toalety, klawiatury, tablety i stoliki nocne
- Czyść i dezynfekuj obszary, w których mogą znajdować się krew, stolec lub płyny ustrojowe za pomocą mydła i wody lub innego detergentu, a następnie użyj domowego środka dezynfekującego. Aby uzyskać więcej informacji na temat środka dezynfekującego w gospodarstwie domowym, odwiedź stronę [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



Jak mogę użyć maseczki, aby chronić siebie i innych?

Noszenie maseczki jest ważnym sposobem, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji. Powinieneś nosić maseczkę, gdy musisz znajdować się w bliskiej odległości od innych (w tym innych osób w Twoim domu). Pamiętaj, że noszenie maseczki nie zastępuje potrzeby zachowania społecznego dystansu.

Niektóre wytyczne dotyczące bezpiecznego korzystania z maseczki obejmują:

- Przed dotknięciem maseczki umyj ręce wodą z mydłem
- Umieść elastyczną opaskę na grzbiecie nosa, a reszta maseczki powinna zakryć nos i usta
- Umieść paski za uszami, nie pozostawiając żadnych przerw między twarzą a maseczką
- Podczas noszenia maseczki unikaj jej dotykania, ponieważ jeśli na zewnętrznej stronie maski znajdują się cząsteczki wirusa, dostaną się one na Twoje ręce po jej dotknięciu
- Jeśli musisz poprawić maskę podczas jej noszenia, wyczyść ręce za pomocą środka dezynfekującego do rąk na bazie alkoholu lub mydła i wody zarówno przed, jak i po jej poprawieniu
- Jeśli Twoja maseczka zrobiła się wilgotna, zdejmij ją i zastąp ją nową
- Podczas zdejmowania maseczki ostrożnie zdejmij ją od tyłu lub za pomocą pasków
- Uważaj, aby nie dotykać oczu, nosa i/lub ust podczas zdejmowania maseczki
- Zużyte maseczki należy natychmiast wyrzucić do kosza na śmieci

Jeśli używasz maseczki z tkaniny, upewnij się, że jest ona prana po każdym użyciu. Aby uzyskać instrukcje dotyczące prawidłowego prania maseczek, odwiedź [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).



Umieść elastyczną opaskę na grzbiecie nosa



Umieść paski za uszami



Umyj ręce za pomocą środka dezynfekującego do rąk na bazie alkoholu lub mydła i wody zarówno przed, jak i po regulacji maseczki



Ostrożnie zdejmij maseczkę z tyłu lub za pomocą pasków

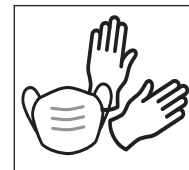
Co powinienem zrobić, gdy opiekuję się kimś, kto ma COVID-19?

Podczas gdy większość osób może bezpiecznie wyzdrowieć z COVID-19 w domu, osoby starsze i osoby w każdym wieku, z pewnymi poważnymi schorzeniami współistniejącymi takimi jak choroba płuc, choroba serca lub cukrzyca, są narażone na większe ryzyko wystąpienia poważniejszych powikłań związanych z chorobą COVID-19 i powinny szukać pomocy, gdy tylko objawy się pojawią. Jeśli opiekujesz się kimś z COVID-19 w domu, powinieneś:

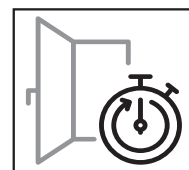
- **Ściśle monitorować stan chorego**
 - Obserwować objawy COVID-19 wymagające pilnej reakcji (patrz strona 1)
 - Regularnie monitorować i rejestrować odczyty pulsoksymetru (patrz strona 3)
- **Pomagać w leczeniu objawów chorego**
 - Upewnić się, że przyjmuje dużo płynów i dużo odpoczywa
 - Stosowanie produktów bez recepty i wskazówek dotyczących leczenia w domu łagodnych objawów (patrz strona 2)
- **W razie potrzeby zasięgnij dalszej opieki medycznej**
 - Miej pod ręką numer telefonu świadczeniodawcy opieki zdrowotnej
 - Zadzwoń do swojego świadczeniodawcy opieki zdrowotnej, jeśli stan danej osoby się pogorszy
 - Użyj narzędzia do samokontroli CDC ([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)) i pulsoksymetru napalcowego, aby pomóc sobie w podjęciu decyzji o tym, czy trzeba szukać dalszej opieki medycznej
- **Zadzwoń pod numer 911 w nagłych wypadkach medycznych**
 - Powiadom dyspozytora, że pacjent ma COVID-19 i nałóż mu maseczkę, jeśli to możliwe

Jak mogę chronić siebie i resztę mojego gospodarstwa domowego jako opiekun kogoś z COVID-19?

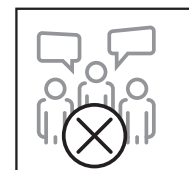
- **Podczas czyszczenia i dezynfekcji sypialni chorego lub łazienki**
 - Rób to, kiedy będzie trzeba
 - Poczekaj tak długo, jak to możliwe, po tym jak skorzystał z łazienki
 - Załóż maseczkę na twarz i rękawice gumowe lub lateksowe, jeśli są dostępne
 - Wyrzuć maseczkę na twarz i rękawiczki oraz dokładnie umyj ręce natychmiast po czyszczeniu



- **Po wejściu do pokoju chorego**
 - Załóż maseczkę, jeśli jest dostępna
 - Wyrzuć maseczkę i dokładnie umyj ręce natychmiast po wyjściu z pokoju
 - Trzymaj się co najmniej 6 stóp (2 metry) od chorego, zwłaszcza jeśli maseczka na twarz nie jest dostępna
 - Ogranicz kontakt i narażenie w jak największym stopniu



- **Nie zaleca się wizyt osób innych niż opiekunowie**



Jak długo muszę pozostać w izolacji domowej?

Jeśli wynik testu na obecność COVID-19 był pozytywny,

powinieneś pozostać w izolacji domowej, dopóki nie wyzdrowiejesz, co oznacza:

- Co najmniej 10 dni od rozpoczęcia objawów COVID-19 i co najmniej 24 godziny bez gorączki bez leków obniżających gorączkę i aż inne objawy COVID-19 zaczynają ustępować

Jeśli nie miałeś/-łaś COVID-19, ale ktoś w twoim domu tak, powinieneś/powinnaś pozostać w izolacji domowej:

- 14 dni po ostatnim kontakcie z chorym, jeśli był w stanie się odizolować
 - Izolacja oznacza, że chory utrzymuje 6 stóp (2 metry) dystansu społecznego i/lub przebywał w oddzielnym pomieszczeniu od pozostałych osób w domu
- 14 dni od dnia, w którym chory został uznany za „ozdrowiałego”, jeżeli nie był w stanie poddać się izolacji

Skontaktuj się z działem zajmującym się zdrowiem pracowników w miejscu pracy, aby uzyskać informacje na temat zasad powrotu do pracy. Jeśli wymagane jest pismo, użyj NorthShoreConnect, aby wykonać zgłoszenie eVisit lub zadzwoń pod numer 847-HEALTH9 (847-432-5849).

Zalecany okres izolacji może ulec zmianie. Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, odwiedź stronę **dph.illinois.gov/covid19**.

Decyzję o zakończeniu izolacji domowej należy podjąć w porozumieniu z NorthShore Infection Control, Swedish Infection Control lub Department of Illinois Department of Public Health [Departament Zdrowia Publicznego stanu Illinois].

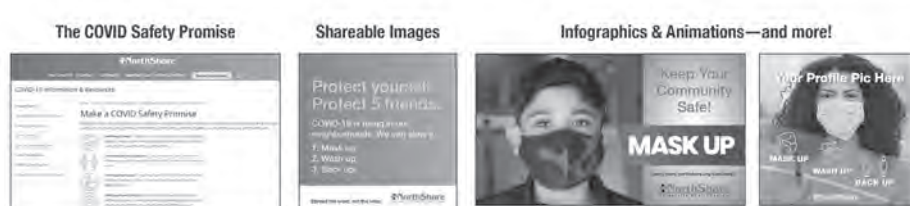
Zostań ambasadorem bezpieczeństwa!

Roznoś te wiadomości. Nie wirusa.

Zeskanuj kod QR, aby udostępnić wskazówki dotyczące bezpieczeństwa znajomym i rodzinie.

Przyjmij obietnicę bezpieczeństwa COVID.

Chroń nasze społeczności.



Visit northshore.org/covidsafety